

Школа

Лицей 7, Берёзовский

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Молочкова А.В

Возрастная категория

7-11 лет

дата

31

8

2026

день

месяц

год

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	210	7,29	8,47	37,47	247,4	2/61	40
				Бутерброд с сыром и маслом сливочным (батон, витаминизированный)	50	6,02	8,17	10,34	198,727	1/55	36
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,64	2,73	20	105,77	11/51	20
			хлеб	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,48	16,68	77,352		8
			фрукты								
			итого		500	19,59	19,85	84,49	629,249		104
1	1	Обед	закуска	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом луком и раст. маслом	80	1,33	4,81	9,75	86,7463	7/48	20
			1 блюдо	Борщ со сметаной	200	4,27	4,2	18,43	159,4	6/2	25
			2 блюдо	Биточки из куры	100	11,63	12,5	9,47	151,686	9\13	35
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	150	2,98	4	27,53	144,828	43\3	30
			напиток	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,04	13,75	53,1366	11/17	10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	2,11	18,76	89,5604	-	8
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	-	8
			итого		810	25,67	27,92	116,45	774,918		136
1	1	Итого за день:			1310	45,26	47,77	200,94	1404,17		240

1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром	150	14,8	10,98	2,46	269,699	4/54	55
				Батон пшеничный витаминизированный	20	1,54	0,6	10,66	53,904		12
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,75	53,1366	11/56	10
			хлеб	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604		8
			фрукты	Фрукт свежий	100	0,52	0,52	11,6	63,284		19
			итого		510	19,68	12,4	57,23	529,584		104
1	2	Обед	закуска	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	80	3,08	5,81	6,83	84,0786	7/34	20
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	4,35	6,2	9,86	134,46	6/73	25
			2 блюдо	Греча по-Царски с мясом и овощами (свинина б/к)	200	13,65	15,15	72,39	350,532	8/81	60
			гарнир								
			напиток	Напиток ассорти из красных ягод	200	0,14	0,1	17,52	83,9626	11/1	15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	2,11	18,76	89,5604	-	8
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	-	8
			итого		760	26,5	29,63	144,12	832,154		136
1	2	Итого за день:			1270	46,18	42,03	201,35	1361,74		240

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным	230	8,43	6,51	34,53	230,66	2/60	40
				Бутерброд с сыром и маслом сливочным (батон витаминизированный)	40	4,48	9,34	10,28	144,76	2/60	36
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,64	2,73	22	105,77	11/51	20
			хлеб	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,95	0,26	18,76	89,5604		8
			фрукты								
			итого		510	19,5	18,84	85,57	570,75		104
1	3	Обед	закуска	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	80	4,76	2,42	17,01	93,9359	7/19	20
				Суп с макаронными изделиями	200	1,96	6,8	23,28	153,154	6/63 (2004 № 147)	25
			1 блюдо								
			2 блюдо	Суфле рыбка из минтая	100	12,59	11,69	3,27	197,13	10/10	45
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,28	4,26	22,92	141,83	5/58	20
			напиток	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,84	53,1366	11/56	10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	2,11	18,76	89,5604	-	8
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	-	8
			итого		810	28,05	27,58	113,84	818,307		136
1	3	Итого за день:			1320	47,55	46,42	199,41	1389,06		240

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка (сырники) из творога с морковью с повидлм фруктовым	150	13,75	11,28	24,12	299,54	3/11	55
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,84	53,1366	11/56	10
			хлеб	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604		8
			фрукты	Фрукт свежий	100	0,52	0,52	11,6	63,284		19
				Батон пшеничный витаминизированный	20	1,54	0,6	10,66	53,904		12
			итого		510	18,63	12,7	74,98	559,425		104
1	4	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	80	0,96	1,98	1,29	50,9677	7/53	20
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	5,44	5,82	12,36	159,831	6/70 (2004 № 132)	25
			2 блюдо	Тефтели мясные	90	9,65	12,28	6,12	244,995	8/26	40
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	4,87	4,07	35,42	200,436	5/54	20
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0,33	23,93	138,096	11/53	15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	2,11	18,76	89,5604	-	8
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	-	8
				Соус томатный	30	0,3	0,55	2,07	14,1952	12/51	
			итого		790	27,3	27,4	118,71	987,642		136
1	4	Итого за день:			1300	45,93	40,1	193,69	1547,07		240

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	230	11,76	11,36	38,01	295,484	2/62	36
				Бутерброд с сыром и маслом сливочным (батон витаминизированный)	40	3,84	7,17	10,28	148,505	1/57	35
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1,39	1,1	16,65	78,9517	11/59	10
			хлеб	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604		8
			фрукты	Фрукт свежий	100	0,52	0,52	11,6	63,284		15
			итого		610	20,15	20,41	95,3	675,785		104
1	5	Обед	закуска	Салат "Бурячок" (свекла, горошек конс., яблоки, лук зелёный, масло раст.)	80	1,28	1,99	7,78	70,1848	7/82	20
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	7,95	6,2	20,13	166,4	6/57 (2004 № 139)	25
			2 блюдо	Фрикадельки "Школьная" куриная	100	9,33	13,26	7,26	194,477	9/16	45
			гарнир	Картофель отварной с маслом	150	3,28	4,26	24,21	141,83	5/52	20
			напиток	Кисель из сухофруктов	200	0	0	18,63	71,5272	11/15	10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	2,11	18,76	89,5604	-	8
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	-	8
			итого		810	27,12	28,08	115,53	823,54		136
1	5	Итого за день:			1420	47,27	48,49	210,83	1499,32		240

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	200	8,29	8,47	37,47	237,4	2/61	35
				Бутерброд с сыром и маслом сливочным (батон витаминизированный)	50	6,02	8,17	10,34	198,727	1/51	36
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,64	2,73	22	105,77	11/51	14
			хлеб								
			фрукты	Фрукт свежий	100	0,52	0,52	11,6	63,284		19
			итого		550	18,47	19,89	81,41	605,181		104
2	1	Обед	закуска	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами, яйцом и растительным маслом	80	1,03	4,77	6,38	68,9853	7/80	20
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	2,35	9	9,86	134,46	6/73	22
			2 блюдо	Печень по-строгановски	100	13,4	6,2	4,6	145	20/9	43
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	4,87	4,07	35,42	200,436	5/54	20
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,1	21,64	83,9626	11/1	15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	2,11	18,76	89,5604	-	8
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	-	8
			итого		810	27,07	26,51	115,42	811,965		136

2	1	Итого за день:			1360	45,54	46,4	196,83	1417,15		240
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с морковью	150	14,8	10,98	25,53	269,699	4/54	52
				Батон пшеничный витаминизированный с маслом	40	1,54	6,3	10,66	154,743		12
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,84	53,1366	11/56	10
			хлеб	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,52	18,76	89,5604		8
			фрукты	Фрукт свежий	100	0,52	0,52	11,6	63,284		22
			итого		530	19,68	18,36	76,39	630,423		104
2	2	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	80	1,87	4,81	8,56	101,858	7/81	25
			1 блюдо	Борщ со сметаной	200	4,27	4,2	18,43	154,4	6/2	25
			2 блюдо	Жаркое по домашнему со свиной	200	12,58	18,51	45,38	365,351	8/35	60
			гарнир								
			напиток	Чай лимонный	200	0,24	0,05	9,83	55,6069	11/54	10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	2,11	18,76	89,5604	-	8
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	-	8
			итого		760	24,24	29,94	119,72	856,336		136
2	2	Итого за день:			1290	43,92	48,3	196,11	1486,76		240

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	210	6,97	9,26	33,67	201,105	2/57	36
				Бутерброд с сыром и маслом сливочным (батон, витаминизированный)	50	5,02	7,17	10,34	198,727	1/55	36
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,64	2,73	22	105,77	11/51	24
			хлеб	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604		8
			фрукты								
			итого		500	18,27	19,42	84,77	595,163		104
2	3	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	80	1,28	3,99	7,13	85,8999	7/63	20
			1 блюдо	Уха из минтая	200	3,83	1,9	8,85	66,3027	6/1	25
			2 блюдо	Суфле куриное	100	15,71	15,69	29,45	351,37	9/62	40
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,28	4,26	22,92	141,83	5/58	25
			напиток	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,04	9,84	53,1366	11/17	10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	2,11	18,76	89,5604	-	8
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	-	8
			итого		810	29,56	28,25	115,71	877,66		136
2	3	Итого за день:			1310	47,83	47,67	200,48	1472,82		240

2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка (сырники) из творога с морковью с молоком сгущенным	150	13,75	13,95	24,12	299,54	3/11	55
			гор.напиток	Чай	200	0,18	0,04	9,84	53,1366	11/17	10
			хлеб	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604		8
			фрукты	Фрукт свежий	100	0,52	0,52	11,6	63,284		19
				Батон пшеничный витаминизированный	30	1,54	0,6	10,66	53,904		12
			итого		520	18,63	15,37	74,98	559,425		104
2	4	Обед	закуска	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом луком и раст. маслом	80	1,31	4	7,64	69,9401	7/59	25
			1 блюдо	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200	8,09	10,43	23,58	154,219	6/65	23
			2 блюдо	Фрикадельки "Школьная" куриная	100	9,33	11,26	7,26	194,477	9/16	35
			гарнир	Капуста тушеная	150	3,78	3,98	15,22	104,267	5/57	25
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0,33	36,17	138,096	11/53	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	2,11	18,76	89,5604	-	8
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	-	8
			итого		810	28,59	32,37	127,39	840,12		136
2	4	Итого за день:			1330	47,22	47,74	202,37	1399,55		240

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	230	11,76	11,36	38,01	295,484	2/62	36
				Бутерброд с сыром и маслом сливочным (батон витаминизированный)	35	3,8	7,17	10,22	116,134	1/58	35
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1,39	1,1	16,65	78,9517	2/62	10
			хлеб	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604		8
			фрукты	Фрукт свежий	100	0,52	0,52	11,6	63,284		15
			итого		605	20,11	20,41	95,24	643,414		104
2	5	Обед	закуска	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	80	1,01	5,01	11,4	98,9733	7/65	22
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	7,95	4,2	20,13	196,4	6/57 (2004 № 139)	25
			2 блюдо	Биточки из мяса кур	90	10,63	12,5	9,47	151,686	8/29	40
			гарнир	Ризотто с овощами	150	2,98	4	28,58	144,828	5/52	23
			напиток	Чай с лимоном	200	0,18	0,05	9,83	37,5825	11/18	10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	2,11	18,76	89,5604	-	8
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	-	8
			итого		800	28,03	28,13	116,93	808,591		136
2	5	Итого за день:			1405	48,14	48,54	212,17	1452		240
		Среднее значение за период:			1331,5	46,484	46,346	201,42	1442,96		240